



各事業所より年始のご挨拶を申し上げます

平成31年 睦月号

### 居宅支援

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
今年が『亥年』。なぜ『猪』ではない？元々、干支の漢字は動物を表したのではなく、季節によって移り変わる植物の様子を表した字であり、最後の『亥』は「次への新たな力を蓄え、目標に向かう」という意味だそうです。私達も「更に良いご支援」を目標に努めて参りたいと存じます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

### 福祉用具

新年あけましておめでとうございます。  
昨年は福祉用具レンタルの制度改定に伴い、単位数の変更など、皆様には大変お手数をお掛け致しました。今年もレンタル物品の単位数に関する通知が厚生省から出されると予想されています。当事業所としては、法令を遵守しつつ、よりよいサービスを提供していく所存です。  
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

### 訪問看護

新年あけましておめでとうございます。  
都筑区医師会訪問看護ステーションをご利用いただき誠にありがとうございます。昨年からは行政と横浜市医師会が力を入れ進めている人工呼吸器など医療ケアを必要とする子どもたちの支援として医療的ケア児等コーディネーター研修が始まっています。今年には更に小児から高齢者まで、ご利用者・ご家族様の希望される在宅生活を支援できるよう、一層精進してまいります。今年もよろしく願い致します。

### ヘルパー

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
ヘルパーステーションは昨年の10月に開所21年目、24時間在宅ケアステーションは開所5年目を迎えることができました。  
今年も地域に根ざした事業所として、職員一同真剣に取り組む所存でございます。  
どうぞよろしくお願い申し上げます。

都筑区医師会訪問看護ステーション  
都筑区医師会ヘルパーステーション  
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション  
都筑区医師会居宅支援センター  
都筑区医師会福祉用具センター  
都筑区医師会ナーシングホーム

TEL 045-913-5181  
TEL 045-913-3577  
TEL 045-913-3577  
TEL 045-910-6327  
TEL 045-911-6100  
TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

## 健康まめ知識



年末年始、いつもより食べ過ぎてしまった方や生活リズムがくるってしまった方など・・・どうでしょう？

「五臓が弱まったら五味を食べる」という言葉を知っていますか？五臓とは内臓全般を示し、体力低下や疲労の蓄積などによる体調の変化は、この五臓が弱まっている為に引き起こされます。五臓を強くする処方が、五味を食べるということです。五味とは、「酸・辛・甘・塩辛・苦」の事で、①肝臓：酸っぱいもの②肺：辛いもの③脾臓：甘いもの④腎臓：塩辛いもの⑤心臓：苦いものがそれぞれを強くするとされています。つまり、逆に五味のうちどれかを欲しがるようにになったら、その部分の臓器が不調をきたしている可能性があります。

何かを無性に食べたいと思った時は、少し考えてみて下さい♪



## ナーシングだより



新しい年を迎えることができました。

本年も宜しくお願い致します。

12月は、1名新しいご利用者を迎え、登録者17名でした。25日に**クリスマス会**を開催し、練習を重ねた(?)ハンドベル、ウクレレ、ピアノ、賛美歌などを披露致しました。当日来所されたご利用者やご家族にとって楽しいひと時であったことを職員一同願っております。



## 編集後記

あけましておめでとうございます。

今年も職員一同よろしく

お願い致します!!!



# レッツ！ リハビリ！！



今回は健康と要介護状態の中間に位置づけられているフレイルについて載せました。今回はその「予防策」と「対応法」をお伝えします！

高齢になると運動機会、食事量、周囲との関わりが減る傾向が強まるため、それらがフレイルの原因とされています。そのため、「運動」「栄養」「社会参加」が大事なポイントになります。

普段からウォーキングや筋トレをしたり、筋肉の元となるたんぱく質（卵や肉、魚、大豆製品）を摂るように心がけたり、介護予防教室や、老人会や趣味の会、ボランティア活動など、様々な場に意識的に参加することが重要になります。

実際どのような運動をすればいいのか、栄養を摂ればいいのかは人それぞれですし、活動の場も地域によって異なりますので、詳しくはスタッフにご相談下さい！フレイルを予防して、元気に暮らしていきましょう！次回は「オーラルフレイル」について話していきますねっ！



## わた知って！

看護師の濱田さんより紹介を受けました、ケアマネジャーの牧野です。私は、川崎生まれ川崎育ち。今も川崎市内に住んでいます。最近ハマっている事は「銭湯」です。私の住む街は銭湯が多く、週に1~2回は通って疲れを癒しています。



次は、ヘルパーの武本さんにバトンタッチ！



## 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井